



Atelier EcoEglise du 24 août 2024

Quelques recettes pour un apéritif communautaire.

Les crackers de la grand maman Suzane (VEGAN)

- 60 ml de graines de lin (35 g)
- 60 ml de graine de sésame (40 g)
- 60 ml de graines de courge (40 g)
- 90 ml de graines de tournesol (52 g)
- 235 ml maïzena (ou moitié de farine) (170g)
- 60 ml d'huile d'olive
- 200 ml d'eau chaude
- Sel et épices

Bien tout mélanger. Verser la pâte liquide sur une plaque, étaler très finement et cuire 70 minutes à 150 degrés.

Si l'on veut faire un bocal « cadeau » : Mettre d'abord la farine et maïzena (avec sel et épices), puis les graines de sésames, puis graines de lin, tournesol, puis courges.

Une petite étiquette avec les 2 ingrédients liquide à rajouter et le temps de cuisson

A noter : La version sans farine et donc juste avec la maïzena est sans gluten.

Focaccia

Ingrédients pour la Focaccia simple :

- 500 gr farine + 1/2 cube de levure
- 300 gr d'eau tiède
- huile d'olive
- sel, et au choix romarin, origan, thym.



Faire fondre la levure dans l'eau tiède.

Dans une jatte, mélanger la farine avec le sel et la moitié des aromatiques.

Faire le puits, verser l'eau avec la levure et 2 c. à s. d'huile, brasser pour obtenir un pâton.

Mettre le pâton sur le plan de travail enfariné et bien pétrir pendant 10 min.

Couvrir avec un linge et laisser doubler de volume (20 à 30 min.)

Pendant ce temps, faire une émulsion dans un petit bol avec 3 cuillères d'huile d'olive, 3 cuillères d'eau et 1 c.à c. de sel. Fouetter à la fourchette pour faire l'émulsion.

Quand la pâte a levé, déposer le pâton sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé, la tirer et l'aplatir à 2 cm, former un ovale.

Faire des fentes dans la pâte ou des trous avec les doigts.

Verser toute l'émulsion et remplir généreusement les trous.

Saupoudrer avec du romarin ou des herbes de Provence et un peu de gros sel.

Allumer le four sur 220 degrés.

Laisser remonter pendant 10-15 min.

Cuire 20 min. au milieu du four.

Pour confectionner une focaccia fourrée (tomates séchées, olives, féta, ou ce que vous avez sous la main) couper le pâton en deux parties avec un couteau.

Former un premier ovale sur la plaque allant au four. Couvrir avec les olives ou les ingrédients de votre choix. Former un deuxième ovale pour recouvrir le premier. Coller les bords et façonner le tout. Faire des fentes sur la pâte de dessus et verser l'émulsion.

Saupoudrer avec du romarin ou des herbes de Provence et un peu de gros sel.

Allumer le four sur 220 degrés.

Laisser remonter pendant 10-15 min.

Cuire 30 min. au milieu du four.



TARTARE - fromage frais

Passoire - tissus propre très fin -

Ingrédients pour 1/2 litre de lait écrémé :

- 1 gousse d'ail
- 1 morceau d'oignon vert
- 1cc de persil haché
- 1 cc de ciboulette haché
- sel, poivre
- 2 CS de crème fraîche liquide (j'utilise de la crème acidulée)
- 1 demi-jus de citron +\-

Étape 1 : Faire bouillir le lait dans une casserole.

Étape 2 : Y ajouter le demi-jus de citron hors du feu.

Étape 3 : Tourner avec la spatule jusqu'à ce que le petit lait se sépare de la masse solide. Suivant l'acidité et la taille du citron, il en faudra +\-

Étape 4 : Verser dans une passoire fine ou vous aurez mis un tissu propre et très fin et laisser partir le petit lait.

Étape 5 : Mettre au frais dans une coupe.

Étape 6 : Hacher l'ail, l'oignon vert, la ciboulette et le persil, mélanger au fromage et saler, poivrer. Vérifier l'assaisonnement.

Étape 7 : Ajouter la crème fraîche pour que ce soit plus onctueux.

Étape 8 : Laisser refroidir au frigo.

Vous pouvez varier avec de la Basilic fraîche, tomates séchées et des oignon rouge coupées en petits morceaux.

Vous pouvez aussi rajouter des pignons de pin ou graines de tournesol ou des câpres.

Si vous ne voulez pas faire tout végétarien et vous voulez mettre à l'honneur de la charcuterie locale, vous pouvez tartiner à l'avance des morceaux de pain avec cette tartina et rajouter de tout petits morceaux de charcuterie afin de limiter les quantités et garder la viande comme « un produit de luxe ».



Hummus et hummus de poivrons grillés

- 2 boites de pois chiches (270/400g avec jus) *
 - 4 c.s. de tahini (purée de sésame)
 - Le jus d'un ou 2 citrons (selon le goût)
 - 1-2 gousses d'ail (selon goût) écrasé
 - sel, poivre, cumin
-
- Un bocal de 250 ml de poivrons grillés (à l'huile ou à la saumure)

Égoutter et rincer les pois chiches *

Mettre tous les ingrédients pour le hummus normal dans un mixer et bien mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse

Vérifier l'assaisonnement

Si nécessaire, rajouter un peu d'eau si le hummus est trop sec (20-30 ml)

Pour la version aux poivrons grillés :

Sortir la moitié du hummus du mixer pour avoir deux sortes de hummus.

Enlever le jus des poivrons et les rincer et les mettre avec la moitié du hummus et mixer

On peut mettre un filet d'huile d'olive dessus avant de servir ou pour le conserver au frigo

(*) À noter : on peut aussi faire cette recette des pois chiches secs en les faisant tremper la veille et ensuite en les faisant cuire soi-même.



Eaux aromatisées et thé froid maison

Toute l'année :

- Gingembre et tranches de citron
- Menthe et tranches de citron vert
- Romarin et gingembre

Printemps - été :

- Fraise – lavande (ne pas mettre trop de lavande)
- Framboise - citron
- Concombre – menthe - citron
- Basilic – fruits rouges ou tranches de nectarine ou petits morceaux de pastèque (couper en dés et enlever les graines)
- Sauge et mures
- Pêche et thym

Automne – hivers :

- Poire – grenadine
- Clémentine et thym
- Pomme – gingembre
- Raisin et menthe
- Pamplemousse et graines de coriandre
- Menthe et ananas
- Poire, fenouil, romarin
- Orange - clémentine - persimmon - girofle - cardamome
- Tranche orange et branche de cannelles (ou un sirop de cannelle)

Thé froid

- Prendre la moitié de l'eau bouillante par rapport à quantité de thé pour un thé chaud
- Infuser 10 minutes
- Puis rajouter l'autre moitié d'eau froide.
- Rajouter des tranches de citron ou orange



Le pain sur ta table du Shabat

Ingrédients :

1 kg de farine à pain + un cube de levure de bière

600 gr d'eau tiède

1 oeuf + 3 c. à s. d'huile d'olive

15 gr de sel + graines de sésame

Préparation :

Mettre la levure dans l'eau tiède pour qu'elle fonde.

Séparer le blanc du jaune de l'oeuf.

Mettre la farine dans une grande jatte et mélanger le sel, creuser le puits et verser l'eau avec la levure, mélanger, ajouter l'huile et le jaune d'oeuf et former une boule.

Sur une planche farinée, mettre la pâte et bien pétrir pendant plusieurs minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple.

Laisser la pâte sur la planche farinée, la couvrir et laisser lever **pendant 30 min.**

Pendant ce temps, vous pouvez lavez la vaisselle, chanter des cantiques, louer le Seigneur, danser, écouter une belle musique. La pâte préfère la belle ambiance, la joie, la danse, les rires. Tout ce que vous préparez de bon coeur sera bon, aura le goût de votre humeur.

La pâte doit avoir doubler de volume. Pétrir à nouveau.

Notre mère Sarah a aussi pétri avant nous : Abraham alla promptement à sa tente vers Sarah, et il dit: vite, trois mesures de fleur de farine, pétris, et fais des galettes. Gen. 18/6 c'était lors de la visite des trois anges, ayant pris forme humaine.

Puis avec un grand couteau, couper la pâte en deux, puis en deux, puis de nouveau en deux, jusqu'à ce que vous obteniez des petits pains de la grandeur voulue.

Façonner les petits pains et les placer sur deux plaques allant au four avec un papier de cuisson. Badigeonner les pains avec le blanc d'oeuf légèrement battu et saupoudrer de graines de sésame. Couvrir d'un papier et laisser lever.



Mettre deux verres d'eau dans le four afin que l'eau évaporée pendant la cuisson produise une croûte croustillante.

Allumer le four sur 220 degrés.

Pendant que les petits pains gonflent environ 20 à 30 min, se mettre en prière pour demander à Dieu la paix sur la terre, des bénédictions pour la famille, l'Eglise, le voisinage, le travail accompli, la sauvegarde de la Création.

Enduire les petits pains avec le blanc d'oeuf et parsemer de graines de sésame.

Dès que les petits pains ont doublé de volume, enfourner les deux plateaux.

A 15 min. inverser les plateaux, celui du haut ira en bas et vice-versa. Diminuer la température à 200 degrés et cuire encore 10 min.

C'est prêt.